

三浦市立病院 転倒予防教室

理学療法士 澤村 千穂



こんにちは、三浦市立病院リハビリテーション科の澤村千穂です。

当病院では医療宅配便として6月から9月にかけて、農協組合の方を対象に講演を行います。リハビリテーション科では「転倒予防」をテーマにした、お家で簡単にできる運動を紹介しています。

高齢者の方の転倒は、骨折や寝たきりの原因となり、未然に防ぐことが生命予後へ大きく影響します。「最近つまづくことはありませんか?」「転ばないかと不安になりませんか?」「1kmくらい続けて歩けますか?」「歩く速度が遅くなってきませんか?」「片足で5秒くらい立っていられますか?」一つでも当てはまるものがあれば、転倒の危険性があると

いわれています。少し不安になった方もいらっしゃると思います。不安に思った方!転ぶ前に予防しましょう。転んでからでは遅いのです。

では、どのような運動をすれば転ばないのか疑問に思いませんか?今回行う転倒予防教室は、転倒の原因となる筋肉を中心に、簡単にできる・効果の出やすい運動を行います。運動は無理せず、継続する事が大切です。どんな運動をするのか興味のある方は、ぜひぜひご参加ください。

また、リハビリテーション科では院内で腰痛予防や介助方法の勉強会を行っております。今後、地域の方や外部の医療・介護職の方も参加できる勉強会の開催を検討しております。

三浦市民の皆様の健康のために、リハビリテーション科は全力でご協力していきたいと思っております。何かお困りのことがあれば、どうぞお気軽にリハビリテーション科へお越しください。

不安になりませんか?」「1kmくらい続けて歩けますか?」「歩く速度が遅くなってきませんか?」「片足で5秒くらい立っていられますか?」一つでも当てはまるものがあれば、転倒の危険性があると

献血のお知らせ

病気やけがなどで輸血を必要としている患者さんの尊い生命を救うため、健康な方に献血のご協力をお願いいたします。

※体調の悪い方、薬を飲んでいる方はできないことがあります。

問合せ 健康づくり課 (☎内線370・371)



ご協力
お願いいたします!



日 時 8月23日 (火) 11時~15時
場 所 潮風アリーナ
協力団体 三浦ライオンズクラブ

AUGUST		8月の救急当番医院		(8月1日~9月10日分)	
区 分	診療科目と当番医院			三浦市立病院	
	市内の医療機関			882-2111	
診療時間	18時~21時30分			内科系・外科系	
診療科目	内科系		外科系		
月 曜 日	8月 1日	せりかわ内科クリニック	887-1666	中江整形外科 888-3555	月~金曜日 17時~翌朝8時30分
	8月 8日	せりかわ内科クリニック	887-1666		
	8月15日	矢島内科医院	881-2467		
	8月22日	矢島内科医院	881-2467		
	8月29日	せりかわ内科クリニック	887-1666		
	9月 5日	せりかわ内科クリニック	887-1666		
火 曜 日	内科系・外科系 三浦診療所		889-3388		
水 曜 日	内科系 田中内科医院	881-4678	外科系 飯島医院	881-5265	
木 曜 日	8月 4日	内科系・外科系 徳山診療所	888-5115		
	8月11日	内科系・外科系 塩崎産婦人科	889-1103		
	8月18日	内科系・外科系 徳山診療所	888-5115		
	8月25日	内科系・外科系 塩崎産婦人科	889-1103		
	9月 1日	内科系・外科系 徳山診療所	888-5115		
	9月 8日	内科系・外科系 塩崎産婦人科	889-1103		
金 曜 日	内科系・外科系 三浦中央医院		888-5010		
土 曜 日・祝日				8時30分~翌朝8時30分	
区 分	小児科系				
平 日	横須賀市救急医療センター		20時~24時		
土 曜 日	824-3001		17時~24時		
日・祝日	(救急医療センターの診療時間です)		8時~24時		
備 考	※三浦市立病院では、小児救急は対応しておりません。横須賀市救急医療センターをご利用ください。 問合せ 市立病院 (☎882-2111)				

変更になる場合がありますので、出かける前には必ず消防署
医院に問い合わせてください。
(☎882-210119、FAX881-0846) または当番



私にとっての「夏の香」は道端に咲くオシロイバナと渦巻きの蚊取り線香。鼻の奥を^{かす}掠めたとき、子どもの頃の夏休みにタイムスリップ...そんな経験ありませんか?盛夏。(S)